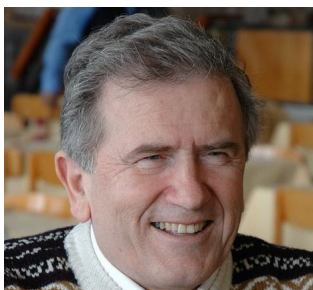


Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΟΥΣ ΦΩΝΗΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

Δ ρ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Ν. ΓΚΕΛΗΣ



□

ΙΑΤΡΟΣ, ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ, ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

ΙΑΤΡΕΙΟ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ

ΦΩΝΙΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΕΩΝ ΛΑΡΥΓΓΟΣ, ΒΙΝΤΕΟΣΤΡΟΒΟΣΚΟΠΗΣΗΣ, ΚΥΜΟΓΡ.

Δαμασκηνού 46, Κόρινθος 20100, Τηλ. 2741026631, 6944280764

pharmage@otenet.gr

Η διατήρη^ση της υγιούς φωνής

Υπό

Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΟΥΣ ΦΩΝΗΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

Δ **ρ** **Δημητρίου Ν. Γκέλη**

Τα προβλήματα της φωνής συνήθως έχουν σχέση με το βράχνιασμα, την αστάθεια της φωνής και τη

Αν πιστεύει κανείς, ότι κάτι δεν πάει καλά με τη φωνή του, ας ρωτήσει τον εαυτό του τα ακόλουθα:

- Η φωνή σας έχει γίνει βραχνή;
- Αισθάνεστε το λαιμό σας να πονάει ή να σας σφίγγει;
- Χρειάζεται προσπάθεια για να μιλήσετε;
- Θέλετε επανειλημμένα να καθαρίζεται το λαιμό σας;
- Μήπως οι φίλοι σας σας λένε ότι είστε κρυωμένος, ενώ εσείς είστε καλά;
- Μήπως έχετε χάσει την ικανότητά σας να πιάνετε τις υψηλές συχνότητες;

Τα προβλήματα της φωνής ξεκινάνε από μια ποικιλία αιτιών μεταξύ των οποίων περιλαμβάνεται η κ

Πίνετε νερό (αλλά όχι για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα) **Για να διατηρηθεί η φωνή υγιής απαιτείται υδροκμία** **(Sivasankar et al, 2008)**

Μη καπνίζετε (γνωστό ότι **Coakley et al, 2005**) **Ο βήχας και ο κρυωμένος λαιμός είναι**

Μην κάνετε κατάχρηση ή κακή χρήση της φωνής **Η φωνή σας επικοινωνία με τους ανθρώπους**

Αποφεύγετε να λέτε πολλά, πολλά λόγια σε λίγο, λίγο χρόνο. Ο θυμός οδηγεί σε άσκοπη παραγωγή

Αν παρεμβάλλεται θόρυβος μεταξύ του συνομιλητή σας και εσάς, μη προσπαθείτε να επικοινωνήσετε

Αν αισθάνεστε το λαιμό σας ξηρό, κουρασμένο θα διαπιστώσετε ότι η φωνή σας βραχνιάζει καθώς

Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΟΥΣ ΦΩΝΗΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

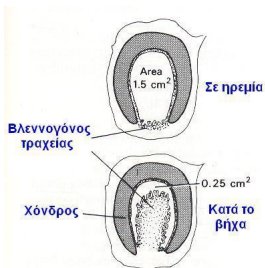
Αν εξαιτίας της επαγγελματικής χρήσης της φωνής σας αναγκάζεστε να μιλάτε σε ψηλότερη ή κατα

Αν είστε όμιλητής [Χεικλή](#) και [Ξερογκορέ](#) [σπιν](#) μακρύ χρονικό διάστημα έχετε διπλάσια άγασα

Ελαχιστοποιήστε το καθαρισμό των φωνητικών χορδών φορές γίνεται με βιαιότητα αν

Ένας εναλλακτικός τρόπος καθαρίσματος των φωνητικών χορδών είναι το να πίνει κανείς μια γουλι

Η συχνότερη αιτία ανάγκης καθαρισμού του λαιμού είναι η παρουσία κάποιου μη αναγνωρισμένου ή



Διαγραμματική αναπαράσταση της πρόπτωσης του βλεννογόνου της τραχείας κατά το βήχα. Έτσι ο αέρας εξέρχεται μέσα από στενή σχισμή.

Η **λαρυγγοφαρυγγική παλινδρόμηση** αποτελεί μια παθολογική διεργασία, κατά την οποία το γαστρικό περιεχόμενο του στομάχου κατά τη

γαστροει-σοφαγική παλινδρόμηση

επη-ρεάζει τις εξωισοφαγικές περιοχές της κεφαλής και του τραχήλου. Τα συμπτώματα της λαρυγγοφαρυγγικής παλινδρόμησης είναι η

διαλείπουσα δυσφωνία,

, ο

υπερβολικός καθαρισμός

του φάρυγγα, ο φαρυγγικός κόμβος, ο βήχας και η δυσφαγία

(

[Belafsky](#) και [Rees, 2008](#)).

Αν βήχετε θεραπεύστε την αιτία του βήχα σας. Ο βήχας αποτελεί μηχανισμό καθαρισμού των βρόγχων από εκκρίσεις και ξένα σώματα ή άλλοτε παράγεται από οπισθορινικό κατάρρου εκκρίσεων που φθάνουν στις φωνητικές χορδές και το άτομο προσπαθεί να τις απομακρύνει βήχοντας. Άλλοτε προκαλείται βήχας χρόνιος και επίμονος από τη λήψη ορισμένων αντιυπερτασικών φαρμάκων.

Υπάρχουν βήχες, των οποίων η διάγνωση τίθεται δύσκολα, διότι δεν είναι εμφανή τα αίτιά τους. Ο βίαιος βήχας αρχίζει με μια δυνατή εκπνευστική προσπάθεια, ενώ η επιγλωττίδα έχει κλεισμένη τη σχισμή των φωνητικών χορδών. Αυτή η δυνατή προσπάθεια αυξάνει την ενδοθωρακική και ενδοπνευμονική πίεση. Εξαιτίας αυτών των μεγάλων πιέσεων, ξαφνικά, ανοίγει η επιγλωττίδα και ταυτόχρονα ο βλεννογόνος του μη χόνδρινου τμήματος προβάλλει στον αυλό της τραχείας, δημιουργώντας μια μικρή σχισμή, μέσω της οποίας εξέρχεται βίαια ο αέρας.

Αυτή η διαδικασία διευκολύνει την απομάκρυνση των εκκρίσεων ή των εισπνευσθέντων ρύπων ή ενός μικροσκοπικού ξένου σώματος. Κατά το βίαιο βήχα για τους λόγους που προαναφέρθηκαν ο αέρας εξέρχεται από μια στενή σχισμή που αποτελεί το 16% της διαμέτρου του φυσιολογικού αυλού της τραχείας. Έχει υπολογιστεί ότι η ταχύτητα της ροής του εξερχόμενου με τον βήχα αέρα μέσα από αυτή τη στενή σχισμή, μπορεί να φτάσει τα 800 χιλιόμετρα την ώρα (Berté 1977). Αυτή η βιαιότητα της εξόδου του εκπνεόμενου αέρα κατά τον έντονο βήχα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές μικροβλάβες στις φωνητικές χορδές. Μια επαγγελματική φωνή μπορεί να πάθει ανεπανόρθωτες βλάβες αν δεν αντιμετωπιστεί ριζικά ο βήχας. Κάθε βήχας που χρονίζει βάζει σε σοβαρό κίνδυνο τις φωνητικές χορδές.

Προσέξτε τα φάρμακα που παίρνετε: Πάντοτε διαβάζετε το φύλλο οδηγιών των φαρμάκων που χρησιμοποιείτε. Αν αναφέρονται ως παρενέργειες ο βήχας και η ξηροστομία θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον ΩΡΛ και το γιατρό που σας χορήγησε τη συνταγή. Όσοι για διάφορες αιτίες, π. χ. άσθμα πρέπει να κάνουν εισπνοές από το στόμα κάποιου κορτικοστεροειδούς θα πρέπει να γνωρίζουν ότι τα φάρμακα αυτά μπορεί να προκαλέσουν φαρυγγίτιδες, ερεθισμό στο φάρυγγα, βράχνιασμα και βήχα (Bhalla et al, 2008).

Θεραπεύστε με ριζικό τρόπο την αλλεργική ρινίτιδα ή το αλλεργικό άσθμα σας, αν έχετε. Τα άτομα με αλλεργική ρινίτιδα και αλλεργικό άσθμα παθαίνουν συχνότατα λοιμώξεις του ανώτερου και κατώτερου αναπνευστικού. Η αλλεργική αντίδραση

εκδηλώνεται καθ' όλο το μήκος του αναπνευστικού βλεννογόνου, που ξεκινάει από τις ρινικές κοιλότητες, συνεχίζεται στο ρινοφάρυγγα, το λάρυγγα και καταλήγει στους πνεύμονες. Μια αλλεργική λαρυγγίτιδα προκαλεί δυσφωνία, που αν δεν αντιμετωπιστεί οδηγεί και σε οργανική βλάβη των φωνητικών χορδών.

Υπάρχουν τραγουδιστές που άλλαξαν επάγγελμα γιατί δεν αναγνωρίστηκε έγκαιρα το πρόβλημα της αλλεργίας τους, που τους προκαλούσαν δυσφωνία. Γιαυτό πρέπει να γίνεται ακριβής διάγνωση των αιτιών της αλλεργικής ρινίτιδας, αλλεργικής λαρυγγίτιδας και του αλλεργικού άσθματος με ενδοεπιδερμικές δοκιμασίες ή εργαστηριακό έλεγχο (Δοκιμασίες RAST) και να αντιμετωπίζονται θεραπευτικά, με ριζικό τρόπο με την αποευσθητοποίηση του ασθενούς. Η τελευταία γίνεται με υπογλώσσες σταγόνες εκχυλισμάτων αλλεργιογόνων από τα ένοχα αλλεργιογόνα, που προκαλούν την αλλεργική αντίδραση. Μετά από τρία χρόνια συνεχούς ανοσοθεραπείας, ο ασθενής αποευσθητοποιείται και το φωνητικό του όργανο λειτουργεί αποτελεσματικά ([Simberg S et al, 2009](#)).

Μετριάστε τη χρήση της φωνής σας, όταν δεν αισθάνεστε καλά, τόσο φωνητικά, όσο και από το υπόλοιπο σώμα σας: Περιορίστε τις φωνητικές σας απαιτήσεις, όσο το δυνατόν, όταν είστε βραχνιασμένος, λόγω υπερβολικής χρήσης φωνής ή ενός κρυολογήματος ή μιας λαρυγγίτιδας διαφόρων αιτιολογιών. Οι τραγουδιστές πρέπει να επιδεικνύουν μεγαλύτερη προσοχή, όταν η ομιλία τους είναι ήδη βραχνή, διότι μπορεί να προκληθεί μόνιμη και σοβαρή βλάβη των φωνητικών χορδών, αν επιμένουν να τραγουδούν με προβληματικό λάρυγγα και τούτο διότι οι φωνητικές χορδές είναι πρησμένες και ερεθισμένες.

Είναι πολύ σημαντικό να ``ακούει`` κανείς τι του λέει η φωνή του και όταν αυτή διαμαρτύρεται οφείλει να ησυχάζει για μερικές μέρες ή να συμβουλευτεί τον Ωτορινολαρυγγολόγο του.

Η φωνή μας είναι ένα πολύτιμο εργαλείο και είναι ο συνηθέστερος τρόπος επικοινωνίας. Οι φωνή μας είναι απαραίτητη, τόσο για τις κοινωνικές, όσο και για τις επαγγελματικές μας ανάγκες. Η κατάλληλη φροντίδα και χρήση της φωνής, μας δίνει την καλύτερη ευκαιρία για να έχουμε υγιή φωνή για όλη μας τη ζωή. Το βράχνιασμα ή αγρίεμα της φωνής προκαλείται συχνά από συστηματικά νοσήματα. Αν παρατηρήσετε ξηρότητα στο στόμα σας που επιμένει συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Η ξηροστομία μπορεί να υποκρύπτει κάποια συστηματική πάθηση, που πρέπει να διαγνωστεί και να αντιμετωπιστεί έγκαιρα. Αν το βράχνιασμα ή η δυσφωνία σας είναι εσποχιακή, πιθανόν να οφείλεται σε αλλεργική λαρυγγίτιδα, τα αίτια της οποίας θα διερευνήσει ο ωτορινολαρυγγολόγος σας.

Αν κάποιο βράχνιασμα ή διαταραχή της αποτελεσματικότητας της φωνής επιμένει πάνω από 5 μέρες επισκεφθείτε τον ωτορινολαρυγγολόγο σας.

Σύνοψη

Αν επιθυμείτε να προλάβετε τη δημιουργία καλοήθων βλαβών στις φωνητικές σας χορδές, που μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα της φωνής σας, όπως οι **κάλτοι** και οι πολύποδες των φωνητικών χορδών η χρόνια λαρυγγίτιδα και το

οίδημα του Reinke

θα πρέπει να απέχετε από τα οίονοπνευματώδη, το κάπνισμα, να περιορίζετε τους θορύβους του περιβάλλοντός σας, να προλαβαίνετε ή να αποφεύγετε την κατάχρηση ή την κακή χρήση της φωνής σας , να μη θυμώνετε και έγκαιρα να επισκεπτόσαστε τον ΩΡΛ, μόλις ένα βράχνιασμα δεν υποχωρήσει μέσα σε 5 ημέρες

(
[Huang](#)
et al., 2008).

Αν πάσχετε από κάποια αλλεργία του ανώτερου ή κατώτερου αναπνευστικού συστήματος , που μπορεί να προκαλεί καθ' υποτροπήν λαρυγγίτιδα, ο ωτορινολαρυγγολόγος σας πρώτα θα αποδείξει ποιά είναι τα ένοχα αλλεργιογόνα με δερματικές δοκιμασίες ή εργαστηριακά και θα καθοδηγήσει πως με την εφαρμογή υπογλώσσιων σταγόνων ανοσοθεραπείας θα απευαισθητοποιηθείτε και θα αποκατασταθεί η ομαλή λειτουργία της φωνής.

Μπορείτε να αποφύγετε τον καρκίνο του λάρυγγα σε ποσοστό 95%, αν δεν καπνίζετε. Αν οι καπνιστές, που χωρίς να έχουν βιάσει τη φωνητική τους λειτουργία, εμφανίσουν βράχνιασμα, που δεν υποχωρεί μέσα σε 5 ημέρες οφείλουν να πάρουν τη γνώμη του ΩΡΛ. Η ανατομική και λειτουργική κατάσταση του φωνητικού οργάνου αξιολογείται από τον Ωτορινολαρυγγολόγο με την λεπτομερή λήψη του ιστορικού την κλινική ΩΡΛ εξέταση, την βιντεοενδοσκόπηση, τη βιντεοστροβοσκόπηση των φωνητικών χορδών.

Σε περίπτωση εντοπισμού οργανικής βλάβης των φωνητικών χορδών ή του οργάνου του λάρυγγος, ίσως απαιτηθεί να γίνει βιοψία της περιοχής που πάσχει , υπό γενική αναισθησία. Ανάλογα με τα ευρήματα της βιοψίας ο ωτορινολαρυγγολόγος αποφασίζει τη στρατηγική

της θεραπείας που θα εφαρμόσει.

Βιβλιογραφία

[Belafsky PC](#) , [Rees CJ](#) .Laryngopharyngeal reflux: the value of otolaryngology examination. Curr Gastroenterol Rep. 2008 Jun;10(3):278-82.

Berté JB. Pulmonary Emergencies, J.B. Lippincott, p.31, 1977.

[Guimarães I](#) , [Abberton E](#) . Health and voice quality in smokers: an exploratory investigation. Logoped Phoniatr Vocol. 2005;30(3-4):185-91.

[Huang DY](#) , [Yang WY](#) , [Yu P](#) , [He Y](#) , [Han DY](#) . Case-control survey on risk factors of benign vocal fold lesions. Zhonghua Er Bi Yan Hou Tou Jing Wai Ke Za Zhi. 2008 Feb;43(2):120-4.

[Simberg S](#) , [Sala E](#) , [Tuomainen J](#) , [Rönnemaa AM](#) . Vocal symptoms and allergy--a pilot study. J Voice. 2009 Jan;23(1):136-9. Epub 2007 Jul 12.

[Sivasankar M](#) , [Erickson E](#) , [Schneider S](#) , [Hawes A](#) . Phonatory Effects of Airway Dehydration: Preliminary Evidence for Impaired Compensation to Oral Breathing in Individuals with a History of Vocal Fatigue. J Speech Lang Hear Res. 2008 Jul 29.

Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΟΥΣ ΦΩΝΗΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

Ιδανικό εφυγραντικό σπρέι για την ανακούφιση οποιουδήποτε τύπου Ξηροστομίας

Εφυγραντικό σπρέι για την γλώσσα και το στόμα (Υγραίνει και βελτιώνει την αίσθηση της γλώσσας)

Το Xerogkelin δεν περιέχει προωθητικά αέρια και χημικά συντηρητικά. Υγραίνει το βλεννογόνο του ο

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

Aqua (water), Sorbitol, Pistacia lentiscus (mastic) gum water, Lonicera japonica extract, Lonicera caprifol

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ :

Ξηρότητα στόματος (ξηροστομία), γλώσσας, φάρυγγα, λάρυγγα, φωνητικών χορδών, μετά από λήψη

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ:

Ψεκάστε 4-5 φορές στο βλεννογόνο του στοματοφάρυγγα, πάνω και κάτω από τη γλώσσα. Οι ψεκά

Το προϊόν είναι ασφαλές και μπορεί κανείς να το καταπιεί άφοβα βοηθώντας την ύγρανση του φάρυ

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:

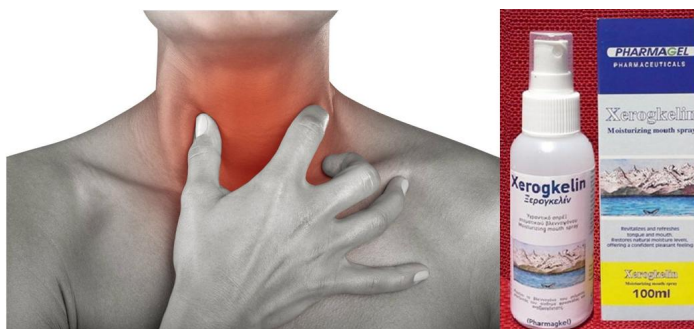
Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΟΥΣ ΦΩΝΗΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

Φιαλίδιο των 100ml με ενσωματωμένη μικροαντλία.

Υπεύθυνος Κυκλοφορίας Pharmagel Co, 80ο Χιλιόμετρο Αθηνών, Κορίνθου 100, τηλ. 274

□



Το Xerogkelin spray σας αποστέλλεται ταχυδρομικά, τηλεφωνώ ντας στο 694 4280764,

στην τιμή των

13.64

Ευρώ , περιλαμβανομένου του ΦΠΑ (

+3.72

Ευρώ

η αντικαταβολή και τα μεταφορικά). Μπορείτε επίσης να το παραγγίλετε στέλνοντας

mail στη διεύθυνση

pharmage@otenet.gr